Motivační kalendář

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Jak s kalendářem pracovat

Kalendář by měl motivovat děti
ke správnému stravování, dostatku pohybu a dodržování
základních hygienických návyků.

To, jak si dítě bude značit splněné či nesplněné úkoly,
záleží na jeho nápadu (třeba splnění smajlíkem, nesplnění mračíkem,
nebo může použít zatržení či křížek, obrázek potraviny, kterou snědl apod.)

Při získání 35 a více kladných ohodnocení týdně
rodiče určí dle vlastního uvážení
adekvátní odměnu.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

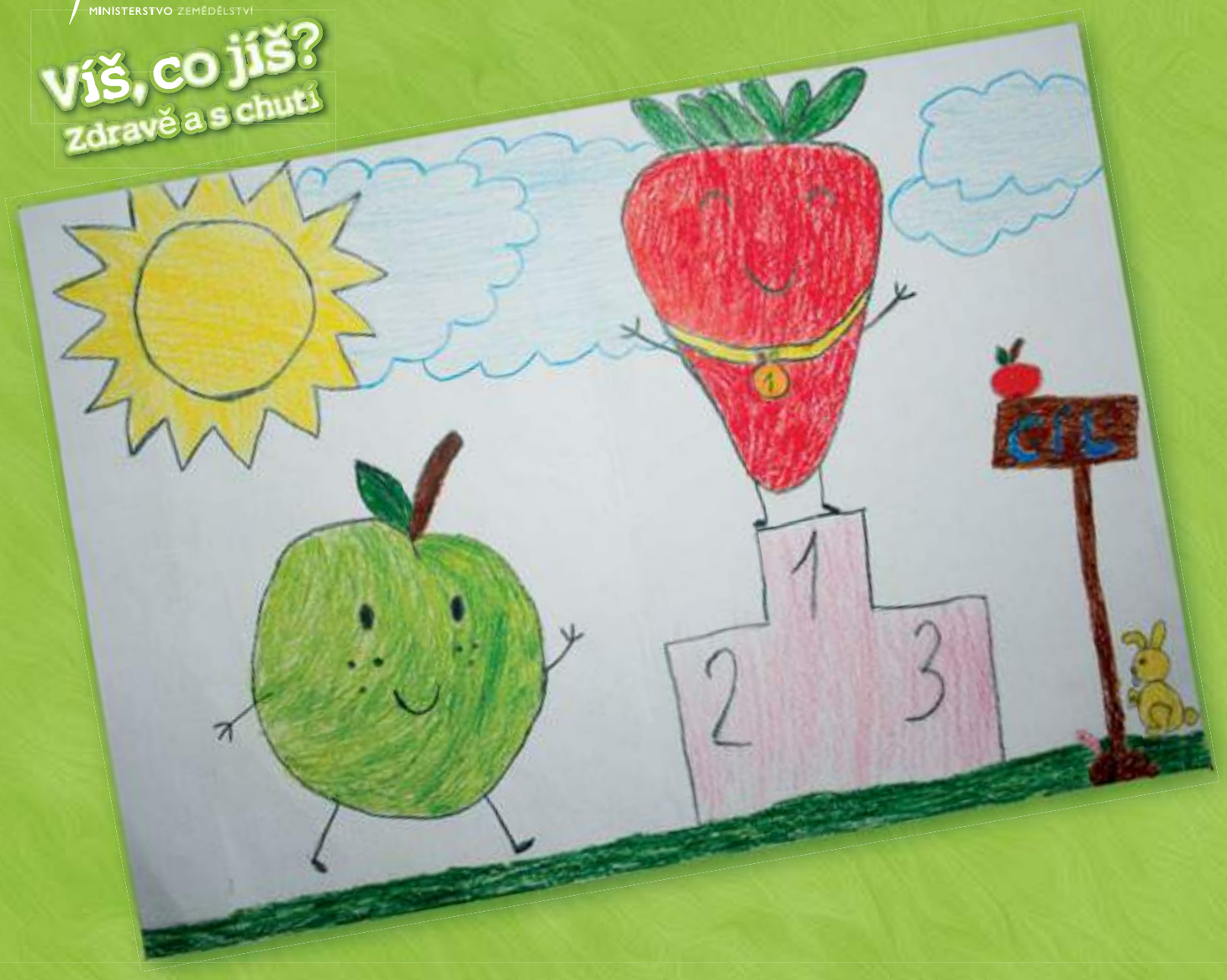
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

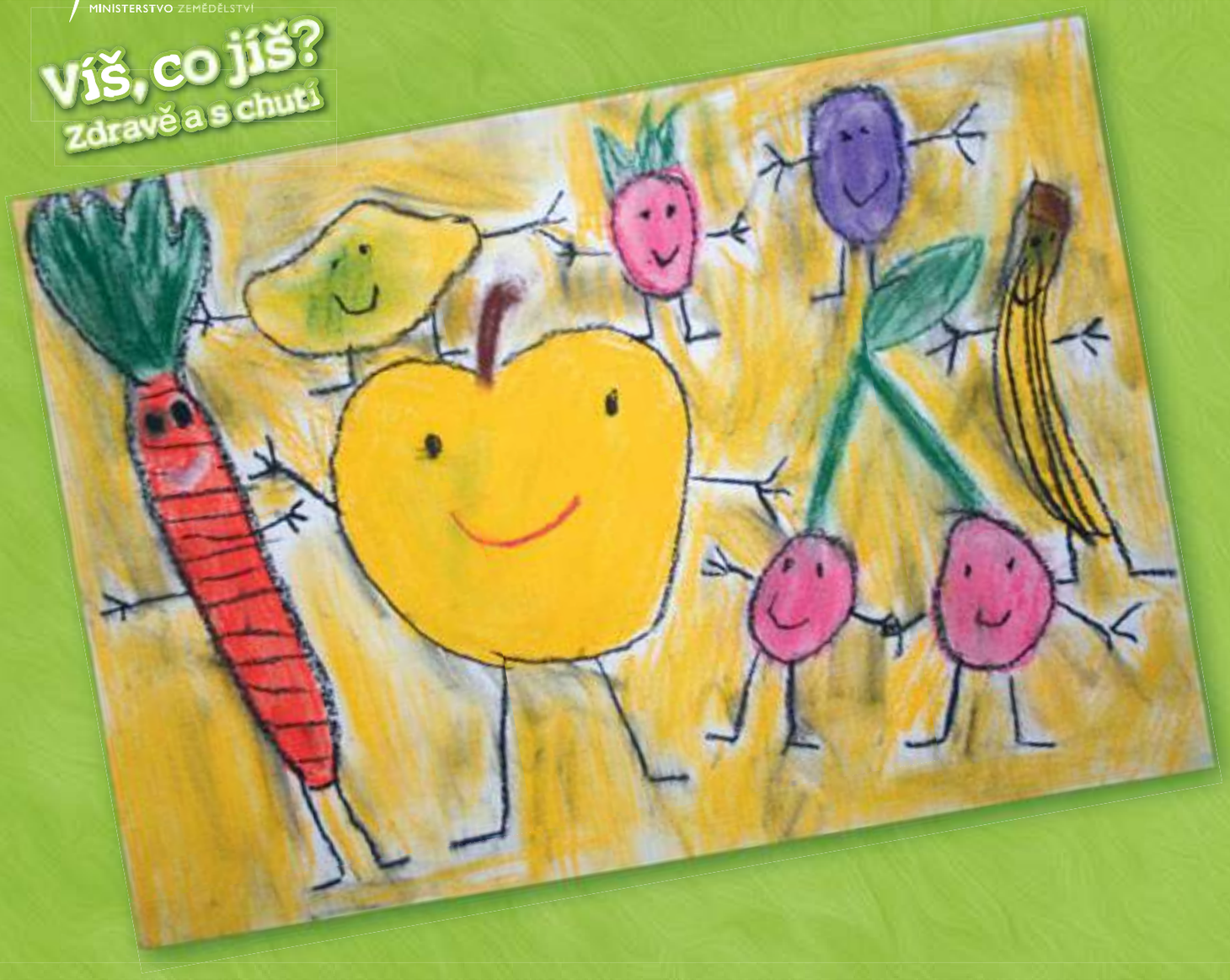
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

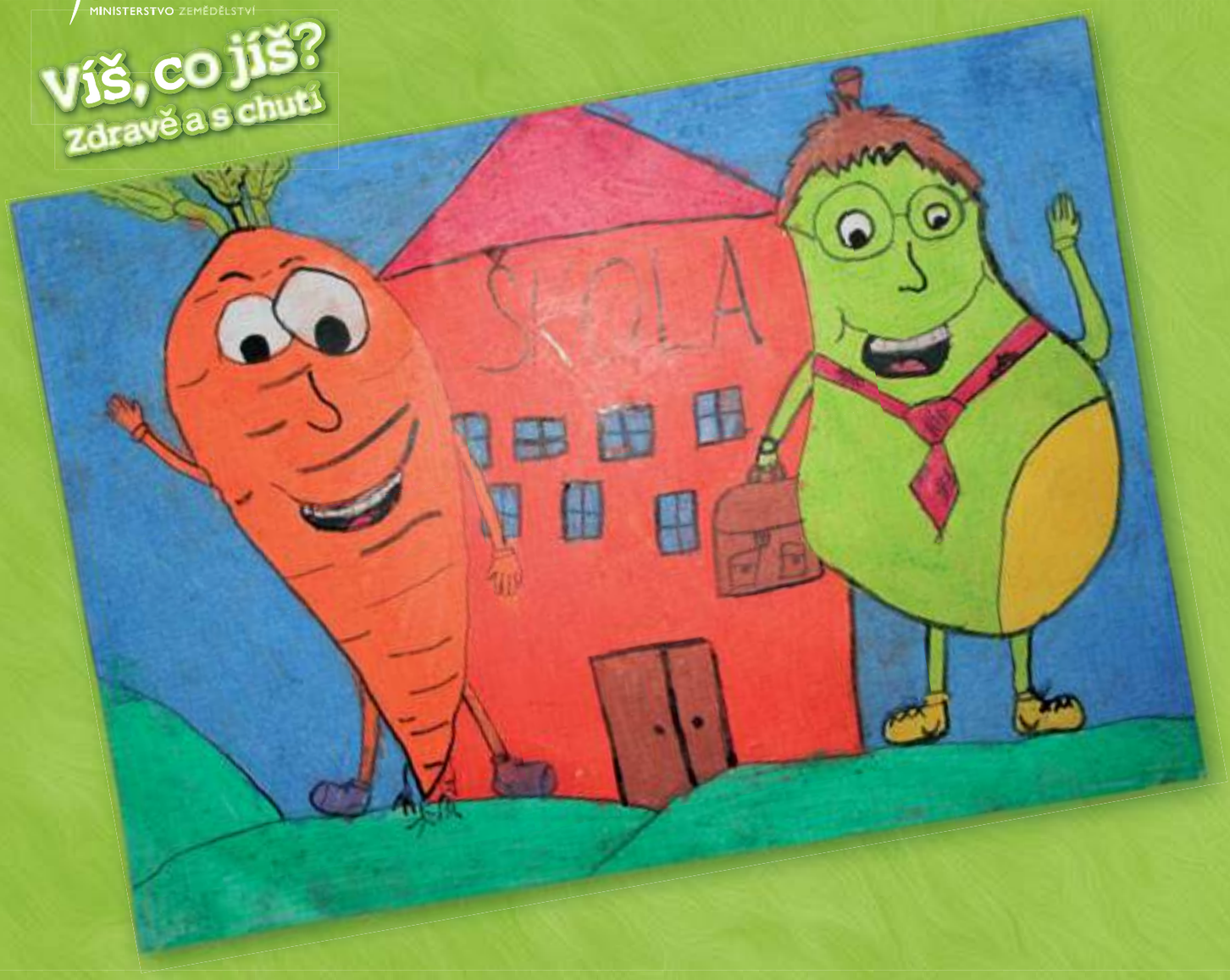
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

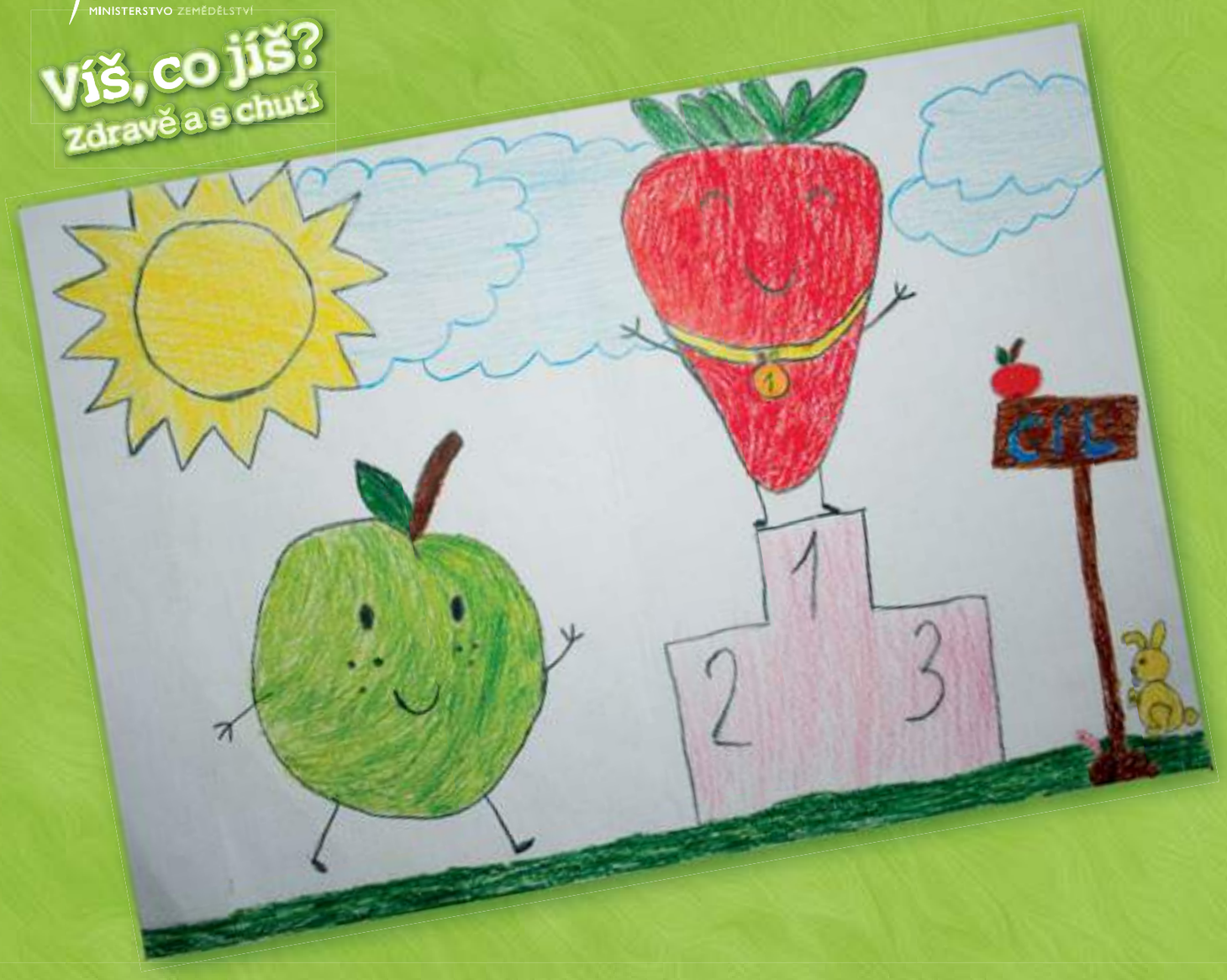
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

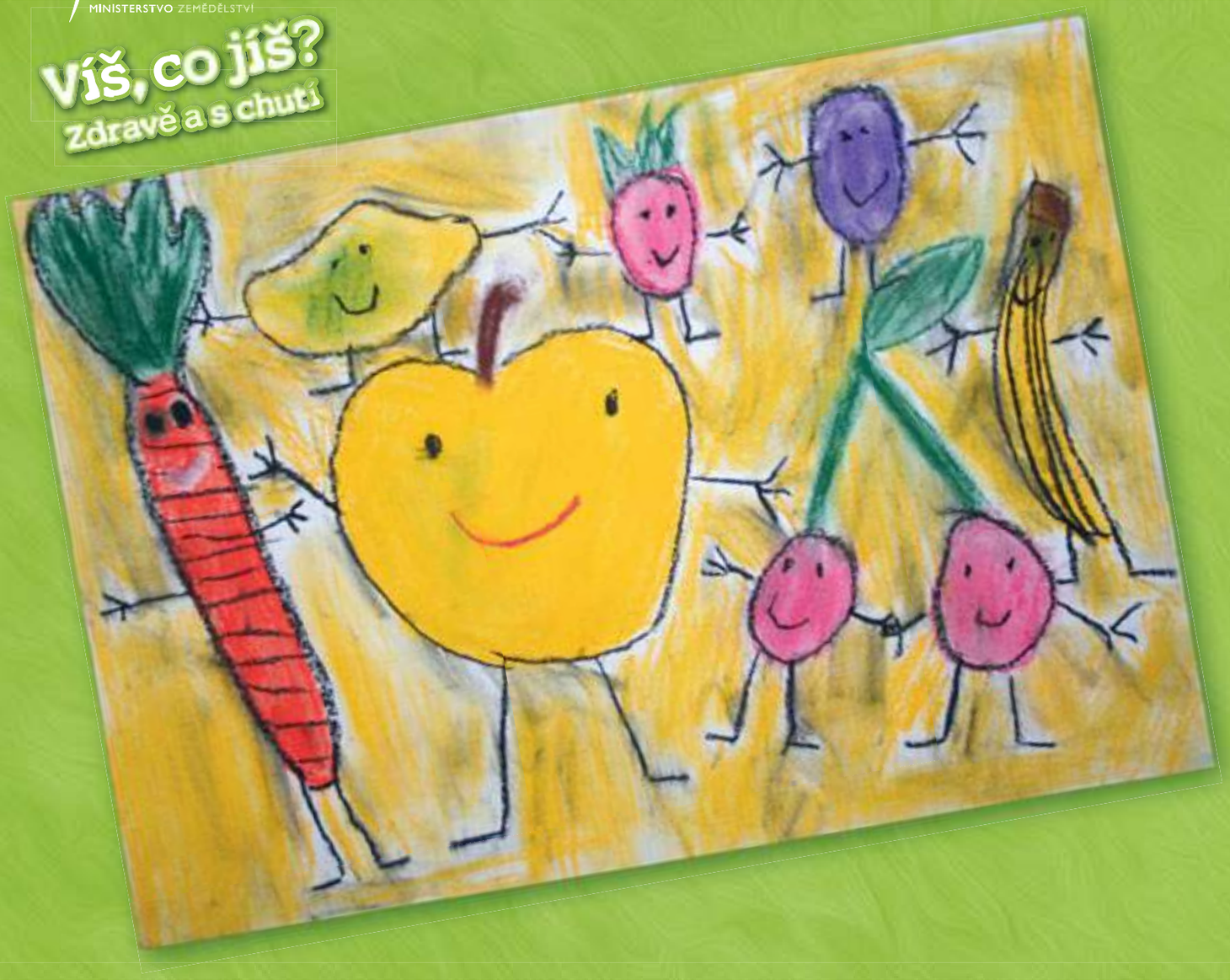
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

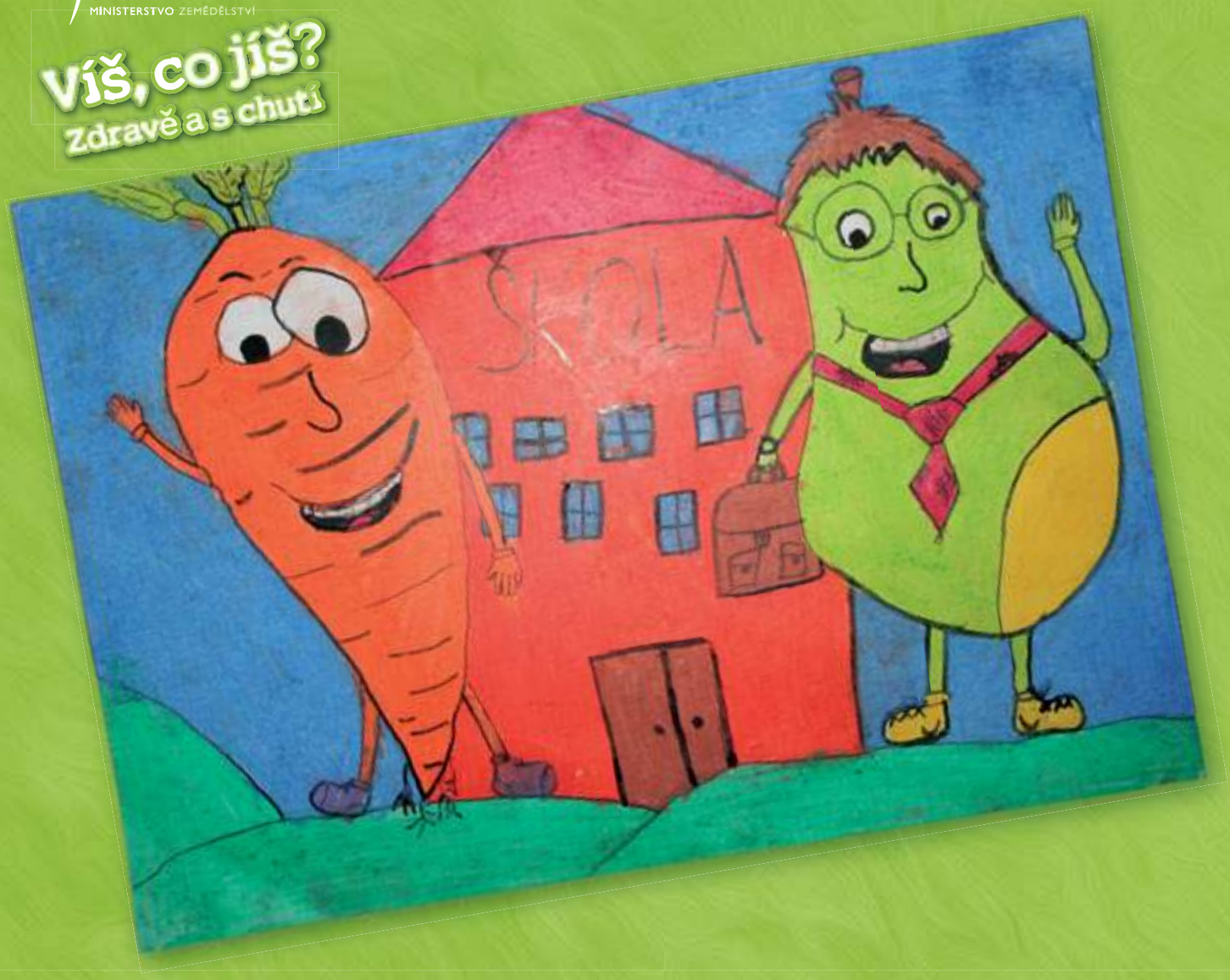
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

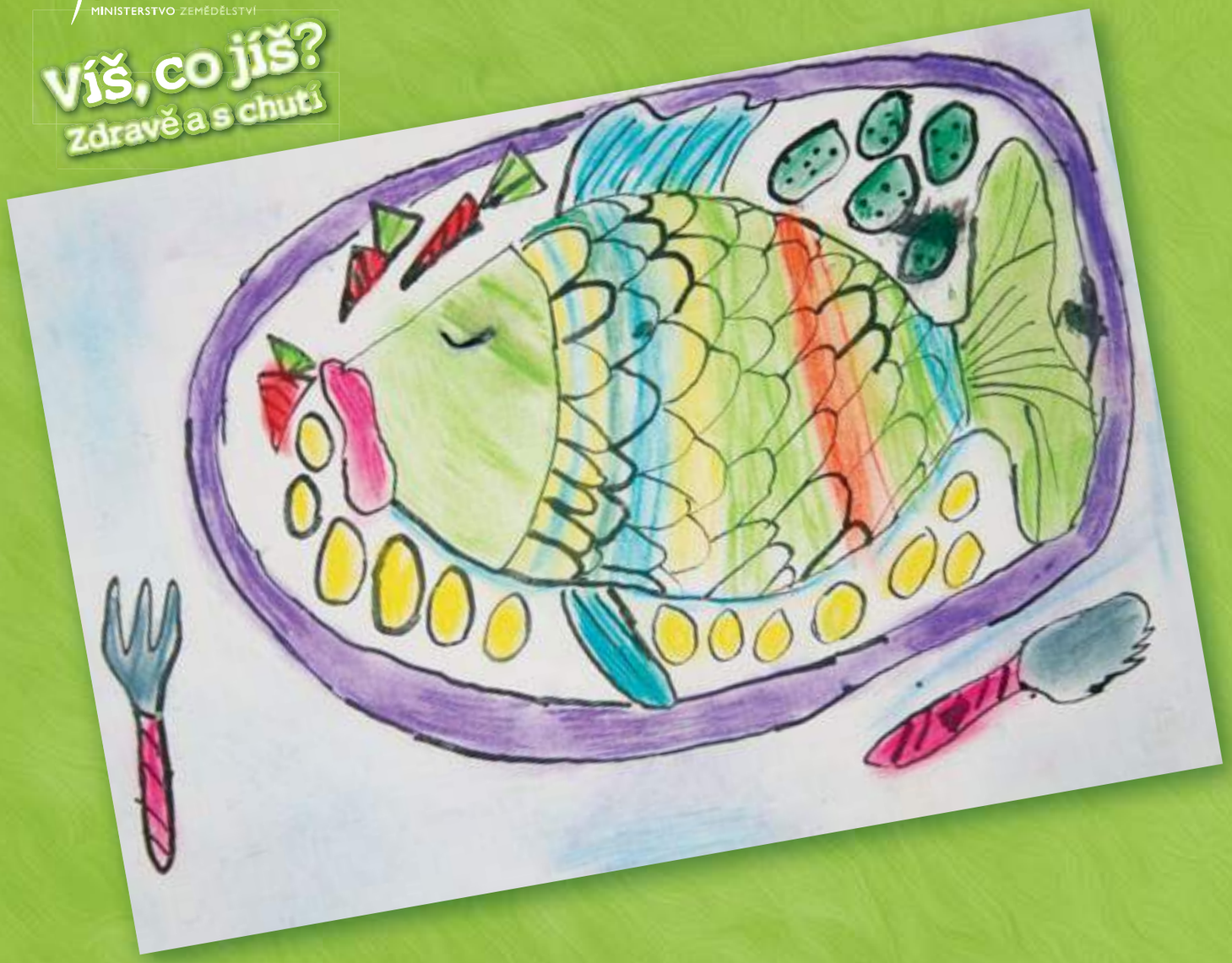
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

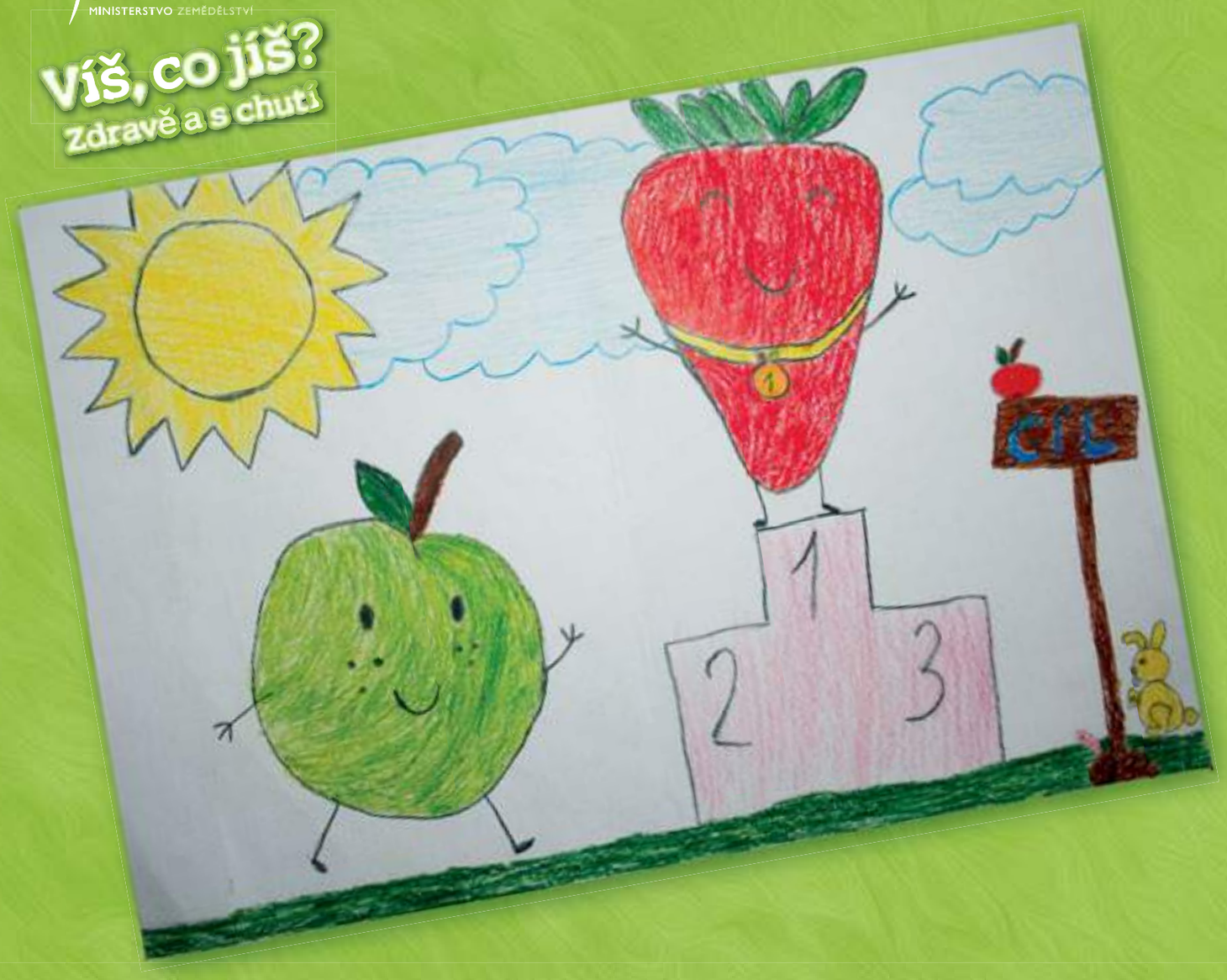
Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?

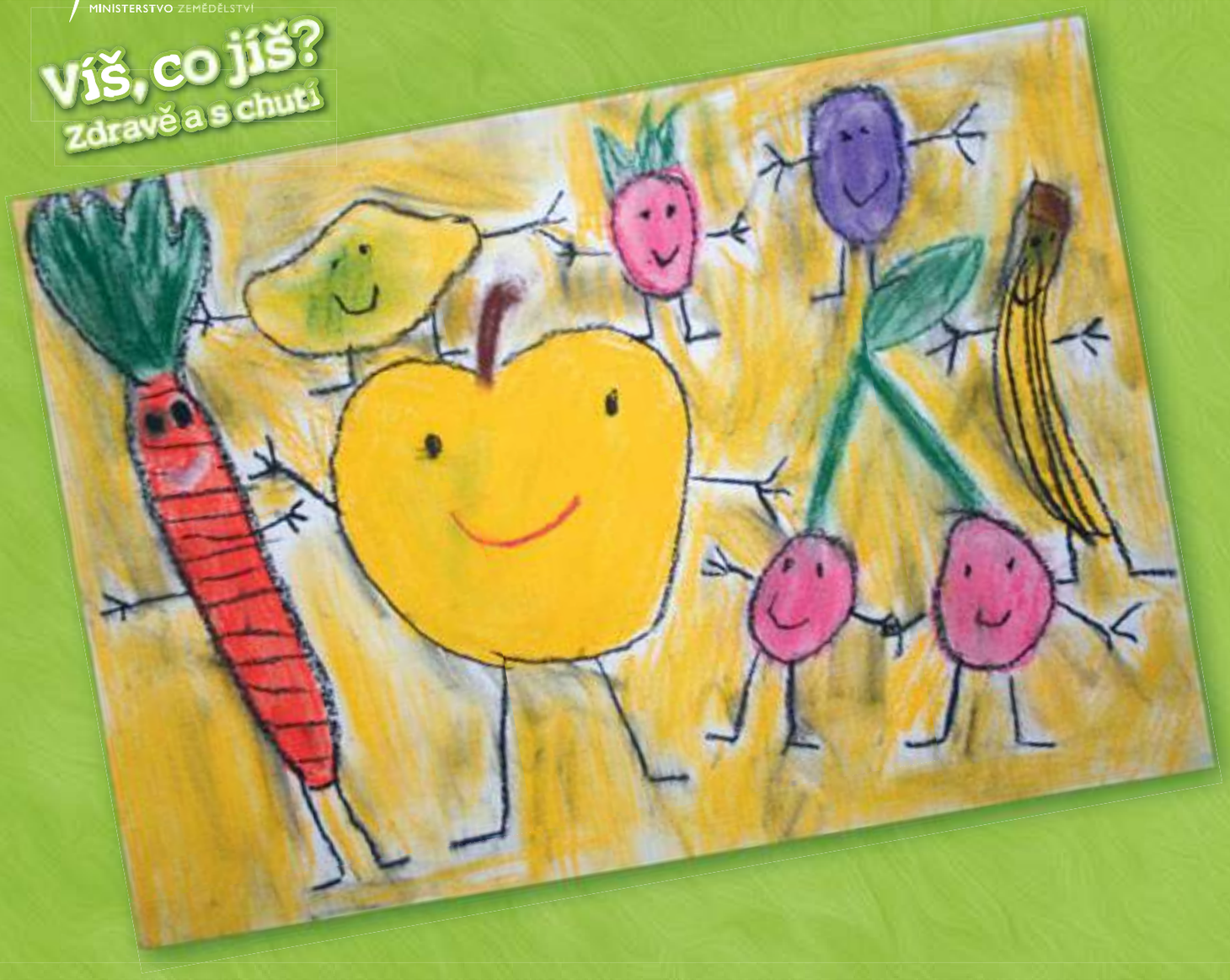
Zdravě a s chutí

Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí



Týden od ..... do .....

Jméno	Ovoce a zelenina	Mléko a mléčné výrobky	Obiloviny a brambory	Maso, ryby, vejce, luštěniny a ořechy	Voda, nápoje	Pohyb a sportování	Hygiena	Odměna
Pondělí								
Úterý								
Středa								
Čtvrtek								
Pátek								
Sobota								
Neděle								

Doporučené denní dávky při běžném režimu dítěte

Ovoce

Doporučený počet porcí: dvě porce ovoce denně.

Jedna porce ovoce = 1 hrnek čerstvého ovoce (nebo 100% ovocné šťávy), ½ hrnku sušeného ovoce, dále např. 1 malé jablko (5 cm průměr), 1 velký banán (cca 20 cm), cca 8 velkých jahod či 30 hroznových kuliček.

Je dobré jíst ovoce všech druhů a barev, dávat přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami, Marmeláda, džem, kompoty nebo jinak na sladko upravené ovoce do této skupiny nepatří.

Zelenina

Doporučený počet porcí: 2 až 3 porce zeleniny denně

Jedna porce zeleniny = 1 hrnek brokolice, 1 hrnek vařeného špenátu, 1 hrnek hrášku, 2 hrnky syrové listové zeleniny (ledový salát apod.), 2 střední mrkve, 1 velké rajče (cca 7 cm průměr).

Zeleniny není nikdy dost. Je dobré kombinovat různé druhy a nezapomínat na listovou a košťálovou zeleninu. Brambory, přestože jsou zelenina, se do této skupiny pro vysoký obsah škrobu nepočítají.

Mléko a mléčné výrobky

Doporučený počet porcí: 2 až 3 porce denně

Z mléčných výrobků je vhodné vybírat druhy s nižším obsahem tuku, nejlépe zakysané.

Mléko a mléčné výrobky – jedna porce = 1 hrnek mléka, 220 ml jogurtu, 40 g tvrdého sýra (např. parmazán, čedar), 1/3 hrnku strouhaného sýra, 2 hrnky sýru typu Cottage.

Obiloviny a brambory

Doporučený počet porcí je pro dívky 5 až 6, pro chlapce 6 až 8 porcí

Jedna porce = 1 krajíc chleba, 1 rohlík, ½ hrnku cereálií (např. ovesné vločky), ½ hrnku rýže či těstovin, 1 středně velký brambor.

Je vhodné vybírat celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich, např. celozrnné pečivo, ovesné vločky, bulgur, rýže natural (hnědá). Brambory sice patří mezi kořenovou zeleninu, ale pro vysoký obsah škrobů jsou ve skupině s obilovinami.

Maso, ryby, mléko, vejce, luštěniny a ořechy

Doporučený počet porcí: 5 až 6 porcí denně

Jedna porce = 30 g vařeného masa, drůbeže nebo ryb, ¼ hrnku vařených luštěnin, 15 g ořechů nebo semínek (např. 12 mandlí, 24 pistácií, 7 půlek vlašských ořechů, 1 celé vejce nebo 3 žloutky nebo 1,5 bílku.

Porce masa, ryb, vajec, luštěnin nebo ořechů si může každý „namíchat“ podle vlastního výběru, je však třeba dávat pozor na to, aby v denním jídelníčku nepřevažovaly živočišné zdroje, např. maso či vejce. Konzumace luštěnin a ořechů je zdraví velmi prospěšná. Pokud jde o ryby, je dobré konzumovat je alespoň 2x týdně.

Voda a nápoje

Doporučená celková spotřeba tekutin při běžném režimu je u dětí od 7 do 9 let 1,8 litru, z toho 1 litr jsou nápoje, u dětí ve věku 10 až 12 let je to 2,2 litru, z toho 1,2 l v nápojích.

Zvýšená potřeba je za horkých dnů, při zvýšené fyzické aktivitě, při nemoci apod.

Nejlepším nápojem ke každodennímu pití je čistá pitná voda, neperlivá, bez cukru. Vhodné jsou také neslazené ovocné a slabé bylinkové čaje, vodou ředěné přírodní ovocné a zeleninové šťávy.

Neředěné 100% ovocné šťávy narušují zubní sklovinu, proto nejsou vhodné ke každodennímu pití. Ovocné nektary, ovocné nápoje, limonády a jiné slazené či perlivé nápoje opravdu pouze výjimečně.

Nápoje s obsahem kofeinu (např. kolové a energetické nápoje) by neměly být pravidelnou součástí pitného režimu, spíše jen ojedinělým hostem, zejména pro obsah kofeinu. Alkoholické nápoje do pitného režimu dětí rozhodně nepatří.

Podrobné informace o doporučených denních dávkách zdravých potravin
a další informace o výživě najdete na

www.viscojis.cz a www.viscojis.cz/teens.

Víš, co jíš?
Zdravě a s chutí

Vydalo Ministerstvo zemědělství
Odbor bezpečnosti potravin
Těšnov 17, 117 05 Praha 1
www.eagri.cz, www.viscojis.cz, www.viscojis.cz/teens,
www.bezpecnostpotravin.cz

Kresba na titulní straně: GrifArt, spol. s r. o.

Kresby uvnitř kalendáře: účastníci výtvarné soutěže
Víš, co jíš? Zdravě a s chutí!
určené dětem z přípravných 1., 2. a 3. tříd ZŠ

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

INFORMAČNÍ CENTRUM
BEZPEČNOSTI POTRAVIN